



Rezeptsammlung

Die Termine 2009

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,  
mal gutbürgerlich und deftig, mal leicht und ein wenig exotisch oder verführerisch cremig und süß – Hauptsache selbst gekocht, denn das schmeckt einfach besser. Ganz gleich, ob Sie mit oder für Familie oder Freunde kochen, mit dem richtigen, leicht verständlichen Rezept geht alles schnell von der Hand und Sie können anschließend entspannt gemeinsam genießen. In dieser Sammlung haben wir für Sie die Rezepte aus unserem beliebten Terminkalender „Die Termine“ 2009 zusammengestellt. Selbstverständlich wurden alle Rezepte mit Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Damit keine Fragen offen bleiben, hier noch ein paar hilfreiche Informationen zu den Rezepten: Die Zeitangaben sind Mittelwerte, Zeiten zum Kühlen, Backen, Marinieren usw. sind nicht darin enthalten. Je nach Arbeitsweise, Material- und Maschinenverwendung verkürzen oder verlängern sich die Zubereitungszeiten. Besonders schnell und reibungslos geht's, wenn Sie vor Kochbeginn alle Zutaten bereitstellen oder schon vorbereitete Lebensmittel verwenden (z. B. Tiefkühlprodukte, Fisch ohne Gräten, filetiert). Und damit zum Kochen auch keine Zutat fehlt, nutzen Sie die praktische Einkaufsliste: Einfach Rezept ausdrucken, alle bereits vorhandenen Zutaten abhaken und die noch fehlenden Dinge anhand der Liste einkaufen.

Wenn nicht anders angegeben, wird bei der Zubereitung von geputztem Obst und Gemüse ausgegangen. Die Zutaten sind nach Arbeitsschritten aufgeführt und daher teilweise mehrfach genannt. Beilagenempfehlungen sind nicht in den Zutaten enthalten. Die Nährwertangaben beziehen sich auf eine Portion bzw. ein Stück, bei Marmelade auf ein Glas. Folgende Abkürzungen werden verwendet: TK (Tiefkühl), EL (Esslöffel), TL (Teelöffel), P. (Päckchen/Packung), Bd. (Bund), Msp. (Messerspitze), E (Elektro-Backofen mit Ober- und Unterhitze), G (Gas-Backofen), U (Umluft-Backofen), • (Trennung der einzelnen Arbeitsgänge).

Und noch ein Hinweis für optimale Ergebnisse im Backofen: Grundsätzlich reicht für empfindliche Speisen, kleine Mengen und gutes Kochgeschirr eine niedrigere Einstellung des Ofens als in den Rezepten angegeben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!

Ihre VWEW Kalender-Redaktion

# Inhaltsverzeichnis

<b>Aufläufe, Gratins</b>			
Lachs-Lasagne	23	Tarte mit Sektzwiebeln	34
Tomaten-Kartoffel-Moussaka	1	Zucchini-Lachs-Röllchen	19
<b>Fischgerichte</b>		<b>Salate</b>	
Chili-Fischfrikadellen	52	Bunter Feldsalat	14
Geräucherte Forellen auf Petersilien- Topinambur	9	Fruchtiger Geflügelsalat	27
Heilbutt auf amerikanische Art	5	Provenzalischer Endiviensalat	39
Knusperfisch mit Weißwein- Kräuter-Soße	18	<b>Soßen</b>	
Lachsforelle in der Folie mit Käse- Schnittlauch-Soße	11	Ei-Vinaigrette	15
Victoriabarsch auf Gemüse	45	Grundrezept Vinaigrette	2
<b>Fleischgerichte</b>		Kürbis- Birnen-Chutney	44
Curryhuhn mit Zimt	12	Zucchini-Paprika-Aprikosen-Chutney	35
Entenbrust mit Orangensoße	56	<b>Suppen</b>	
Geschmorte Kaninchenkeulen	49	Feines Zuckerschoten-Schaum- süppchen	33
Hähnchen-Chopsuey mit Cashewnüssen	6	Grüne-Spargel-Rahmsuppe	20
Kalbsfilet mit Estragonsoße	30	Suppe mit Nudeln und Pilzen	46
Rinderfilet mit Orangen-Curry-Soße	24	Tomatenkaltschale	37
Rindfleisch-Zwiebel-Topf	8	<b>Süßspeisen, Desserts, Konfitüren</b>	
<b>Gemüsegerichte</b>		Cappuccino-Mascarpone-Creme	28
Gratinierter Nuss-Rosenkohl	3	Cappuccino-Quark-Duo	7
Rotkohl „extrafein“	47	Joghurt-Zimt-Creme	48
Wirsing in Safransahne	51	Sauerrahmcreme mit Erdbeeren	25
<b>Getränke</b>		Stracciatella-Creme mit Kirschen	29
Rhabarbersaft	17	Zimt-Baileys-Eisstange	41
Wintertraum	58	Zitrusfruchtsalat mit Joghurtcreme	50
<b>Kleine Gerichte, Beilagen</b>		<b>Torten, Kuchen, Gebäck</b>	
Avocados mit Zwiebel-Vinaigrette	57	Blätterteigstrudel mit Mohnfüllung	36
Eier in würziger Soße	26	Griechischer Zitronenkuchen	4
Erdbeeren mit Brie	32	Grundrezept Klassischer Strudelteig	21
Forellenmousse	43	Kirschmuffins	53
Pfannengemüse mit Roastbeef	40	Nussknacker	55
Pfifferlinge mit Spätzle	42	Orientalisches Schaumgebäck	54
Schinken-Carpaccio	10	Oster-Savarin	16
		Paprikamuffins	38
		Waldbeerkuchen	13
		Wiener Apfelstrudel	22
		Zitronen-Törtchen	31

# Tomaten-Kartoffel-Moussaka

Portionen:	2
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 Minuten ohne Backzeit
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	813 kcal / 3.402 kJ

## ✓ Zutaten

- 400 g Kartoffeln
- 1 l Wasser
- 600 g Tomaten
- 300 g Auberginen
- 40 g Toastbrot
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Rosmarin, gehackt
- 2 Eier
- 150 g Schmand
- 150 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Mozzarella, in Scheiben

## Arbeitsschritte

Kartoffeln in Scheiben schneiden

Wasser ankochen und Kartoffeln 5 Minuten blanchieren, abtropfen lassen

Tomaten und Auberginen in Scheiben schneiden. Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln, Gemüse und Brot in eine Auflaufform schichten. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen

Eier mit Schmand, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Eiermilch und Mozzarella über dem Auflauf verteilen. Form in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 40 bis 50 Minuten.

# Grundrezept Vinaigrette

Portionen:	4
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	137 kcal / 574 kJ

## ✓ Zutaten

Vinaigrette ist die klassische Salatmarinade. Als Grundrezept lässt sie sich fast unbegrenzt variieren:

- 1 Schalotte oder kleine Zwiebel
- 50 ml heller Geflügelfond (aus dem Glas)
- Salz
- 3 EL Weißweinessig
- Zucker
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 50 ml Öl
- 1 EL Petersilie, gehackt

## Arbeitsschritte

Schalotte oder Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden und mit dem Geflügelfond aufkochen und im offenen Kochtopf bei milder Wärmezufuhr auf die Hälfte einkochen lassen.

Salz, Essig, Zucker und Pfeffer zufügen. So lange rühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Abkühlen lassen.

Öl mit einem Schneebesen so lange unter die Vinaigrette rühren, bis eine homogene, leicht sämige Konsistenz entsteht.

Petersilie unterrühren.

Empfehlung: Die Vinaigrette kann auch in größerer Menge zubereitet werden. Sie hält sich im Kühlschrank bis zu 4 Tage.

# Gratinierter Nuss-Rosenkohl

Portionen:	4
Zubereitung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	439 kcal / 1.838 kJ

## ✓ Zutaten

- 100 g Haselnüsse, gehackt
- 1 l Wasser
- Salz
- 1 kg Rosenkohl
- 1 Zwiebel
- 20 g Butter
- Salz
- ½ l Gemüsebrühe
- 100 g süße Sahne
- 100 g Gouda, gerieben

## Arbeitsschritte

Nüsse in der Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und beiseitestellen.

Wasser mit Salz ankochen, Rosenkohl hineingeben und 4 Minuten blanchieren. In ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Zwiebel fein hacken. Butter schmelzen, Zwiebel darin andünsten, Rosenkohl dazugeben, 5 Minuten dünsten und mit Salz abschmecken.

Rosenkohl in eine gefettete Gratinform geben. Nüsse darüberstreuen, mit Brühe und Sahne begießen. Gouda über den Rosenkohl streuen und die Form in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 220 °C / U: 200 °C / G: Stufe 4 bis 5 / 12 bis 15 Minuten.

Schmeckt als Beilage zu Kasseler.

# Griechischer Zitronenkuchen

Portionen:	16 Stücke
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten ohne Backzeit
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	471 kcal / 1.971 kJ

## ✓ Zutaten

- 3 Eier
- 200 g Zucker
- 1 P. Citro-Back
- 100 ml Milch
- 350 ml Olivenöl oder Sonnenblumenöl
  
- 300 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
  
- Belag:
- 2 Zitronen, unbehandelt
- ¼ l Wasser
- 150 g Zucker
  
- 250 g Puderzucker
  
- 200 g süße Sahne

## Arbeitsschritte

Eier mit Zucker schaumig rühren. Citro-Back mit Milch und Öliterrühren.

Mehl mit Backpulver und Salz mischen und unterheben. In eine eckige Backform (30 x 30 cm) füllen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 35 bis 40 Minuten. Abkühlen lassen.

Für den Belag Zitronen in feine Scheiben schneiden, Kerne entfernen. Wasser mit Zucker ankochen und etwas einkochen. Zitronenscheiben zugeben, aufkochen und im Sud erkalten lassen. Auf Küchenpapier trocknen lassen.

Puderzucker mit etwas Zitronensud glatt rühren. Zitronenscheiben auf den Kuchen legen und mit Puderzuckerguss bestreichen. Kuchen in Quadrate schneiden.

Mit geschlagener Sahne servieren.

# Heilbutt auf amerikanische Art

Portionen:	4
Zubereitung:	schnell
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	573 kcal / 2.398 kJ

## ✓ Zutaten

- 4 Heilbuttfilets (ca. 800 g)
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
  
- 100 g geräucherter, durchwachsener Speck
  
- 30 g Butterschmalz
- 1 Dose Maiskörner (Abtropfgewicht 285 g)
- 200 g Krabben
- 2 EL Sojasoße
- Salz
- Pfeffer

## Arbeitsschritte

Fisch mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen.

Speck in Würfel schneiden, auslassen. Fischfilets dazulegen und von jeder Seite 5 bis 6 Minuten braten.

Butterschmalz erhitzen, Maiskörner darin andünsten und Krabben kurz erwärmen, mit Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken. Filets damit anrichten.

Beilagen: Salzkartoffeln und Blattsalat

## Tipp!

Als Riese unter den Plattfischen zählt der Heilbutt zu den Edelfischen. Sein Fleisch ist zart und leicht bekömmlich. Er sollte vorsichtig gegart werden, da sein zartes Fleisch sonst schnell trocken wird und zerfällt. Der Heilbutt wird filetiert gebraten, geschmort oder gedünstet.

# Hähnchen-Chopsuey mit Cashewnüssen

Portionen:	4
Zubereitung:	zeitaufwändig
Zubereitungszeit:	45 Minuten ohne Kühlzeit
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	431 kcal / 1.803 kJ

## ✓ Zutaten

- 4 EL helle Sojasoße
- 2 TL brauner Zucker
  
- 500 g Hähnchenbrustfilet
  
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
  
- 3 EL Erdnussöl
- 350 g Mungbohnen sprossen
  
- 1 EL Speisestärke
- 500 ml Hühnerbrühe
- 3 TL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
  
- 100 g Cashewnüsse

## Arbeitsschritte

Sojasoße und Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Fett und Haut vom Hähnchen entfernen und das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Fleisch in der Sojasoßenmischung so wenden, dass es ganz davon überzogen ist und 30 Minuten kühl stellen.

Zwiebeln in Achtel schneiden, Knoblauchzehen zerdrücken.

Wok erhitzen, Öl zufügen, erhitzen und das Fleisch 3 Minuten goldbraun anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen und weitere 2 Minuten braten. Die Mungbohnen sprossen dazugeben und 5 Minuten braten.

Speisestärke mit Hühnerbrühe anrühren, zufügen, aufkochen und so lange rühren, bis die Soße andickt und klar wird. Sesamöl einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Cashewnüsse auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Grill rösten, bis sie braun sind.

Chopsuey zusammen mit den Nüssen servieren.

Beilage: Reis

# Cappuccino-Quark-Duo

Portionen:	4
Zubereitung:	schnell
Zubereitungszeit:	20 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	701 kcal / 2.933 kJ

## ✓ Zutaten

- 250 g Magerquark
- 300 g Joghurt (3,5% Fett)
- 75 g Zucker
  
- 200 g süße Sahne
- 1 P. Sahnesteif
- 1 P. Vanillinzucker
  
- 2 EL Milch
- 4 EL Cappuccinopulver
  
- Garnitur: Schokoladenraspeln

## Arbeitsschritte

Quark, Joghurt und Zucker verrühren.

Sahne anschlagen, Sahnesteif mit Vanillinzucker mischen und zufügen. Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse heben.

Die Hälfte der Creme auf vier Gläser verteilen.

Milch erwärmen, das Cappuccinopulver darin auflösen und unter die restliche Creme rühren. Die braune Creme auf die weiße Creme geben und kühl stellen.

Vor dem Servieren mit Schokoladenraspeln garnieren.

# Rindfleisch-Zwiebel-Topf

Portionen:	4
Zubereitung:	zeitaufwändig
Zubereitungszeit:	30 Minuten ohne Bratzeit
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	463 kcal / 1.936 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 kg Zwiebeln
- 1 kg Rinderhüfte
  
- 4 EL Öl
- 2 EL Paprika, edelsüß
- Salz
- Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 bis 2 Lorbeerblätter
- abgeriebene Schale von 1 Zitrone, unbehandelt
  
- 125 ml Instant-Brühe

## Arbeitsschritte

Zwiebeln in Achtel, Fleisch in Würfel schneiden.

Öl in einem kleinen Bräter erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, Paprika zufügen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Knoblauch, Lorbeer und der Hälfte der Zitronenschale zu den Zwiebeln geben. Geschlossenen Bräter in den vorgeheizten Backofen setzen: Unten / E: 225 °C / U: 200 °C / G: Stufe 4 bis 5 / 80 bis 90 Minuten.

Nach 60 Minuten heiße Brühe zugießen. Vor dem Servieren Lorbeerblätter entfernen und Fleisch mit der restlichen Zitronenschale garnieren.

Beilagen: Kartoffelklöße, Blattsalat

# Geräucherte Forellen auf Petersilien-Topinambur

Portionen:	4
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	45 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	239 kcal / 999 kJ

## ✓ Zutaten

- 750 g Topinambur
- ¼ l Wasser
- Salz
  
- 40 g Butterschmalz
- 2 Bd. glatte Petersilie, gehackt
- Salz
- Pfeffer
  
- 2 geräucherte Forellen

## Arbeitsschritte

Topinambur gründlich waschen.

Wasser mit Salz ankochen und Topinambur darin 15 bis 20 Minuten dünsten.

Wasser abgießen, Topinambur mit kaltem Wasser abschrecken und die Schale abziehen. Knollen in ½ cm dicke Scheiben schneiden.

Butterschmalz erhitzen, Topinambur und Petersilie darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Geräucherte Forellen filetieren. Topinambur auf Tellern anrichten und mit den Forellenfilets belegen.

# Schinken-Carpaccio

Portionen:	4
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	222 kcal / 927 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 Fenchelknolle
- 2 EL Olivenöl
- 8 Scheiben Serrano-Schinken, dünn geschnitten
- 2 frische Feigen
- 1 EL Honig
- 2 EL Orangensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Koriander, gemahlen
- 50 g Parmesan

## Arbeitsschritte

Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen. Fenchelknolle in dünne Scheiben schneiden.

Öl erhitzen und Fenchel kurz darin anbraten.

Mit dem Schinken auf einer Platte anrichten.

Feigen jeweils in Achtel schneiden und darauflegen.

Honig, Orangensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Koriander verrühren. Soße über Schinken und Fenchel gießen.

Parmesan darüberhobeln.

Beilage: geröstetes Weißbrot

# Lachsforelle in der Folie mit Käse-Schnittlauch-Soße

Portionen:	2
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 Minuten ohne Backzeit
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	759 kcal / 3.174 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 Möhre
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Limette, unbehandelt
  
- 1 Lachsforelle (ca. 700 g)
- Salz
- Pfeffer
  
- 1 Bratenschlauch
- 2 Zweige Thymian
- 2 EL Weißwein
  
- Soße:
- 20 g Butterschmalz
- 20 g Mehl
- 125 ml Milch
  
- 100 g Schmelzkäse
- Salz
- Pfeffer
  
- 1 Bd. Schnittlauch

## Arbeitsschritte

Möhre, Petersilienwurzel und Limette in dünne Scheiben schneiden.

Lachsforelle innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

Bratenschlauch nach Anweisung entsprechend der Größe der Lachsforelle zuschneiden. Limettenscheiben, Thymian und Gemüse hineingeben, Fisch darauflegen, Wein zufügen, Bratenschlauch verschließen, auf ein kaltes Backblech legen und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 40 bis 45 Minuten.

Forelle aus der Folie nehmen und warm stellen. Fond durch ein Sieb gießen und mit Wasser auf 125 ml auffüllen.

Für die Soße Butterschmalz erhitzen, Mehl zugeben und unter ständigem Rühren andünsten, mit dem Fond und Milch unter Rühren ablöschen, aufkochen.

Käse untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und zur Soße geben.

Forelle tranchieren und mit Käsesoße anrichten.

# Curryhuhn mit Zimt

Portionen:	6
Zubereitung:	schnell
Zubereitungszeit:	45 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	277 kcal / 1.158 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 kg Hähnchenbrustfilet
- 300 g Zwiebeln
- 400 g Tomaten
  
- 50 g Butterschmalz
  
- 25 g Ingwerwurzel, gerieben
- 3 Nelken
- ½ Zimtstange
- 6 grüne Kardamomkapseln
- je 1 TL Kurkuma und Koriander, gemahlen
- ¼ TL Chilipulver
- Salz
  
- ¼ l heißes Wasser
  
- heller Soßenbinder
  
- 2 Stängel Koriandergrün

## Arbeitsschritte

Hühnerbrust in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten überbrühen, abziehen und in Viertel schneiden.

Butterschmalz erhitzen. Zwiebeln darin anbraten.

Ingwer, Nelken, Zimt und Kardamom zugeben und ca. 3 Minuten mitbraten. Hähnchenfleisch zugeben und anbraten. Kurkuma, Koriander, Chilipulver und Salz unterrühren.

Tomaten mit Wasser dazugeben. Ankochen und 15 Minuten fortkochen, zwischendurch umrühren. Kardamomkapseln und Zimtstange herausnehmen. Bei Bedarf mit Soßenbinder andicken.

Mit Korianderblättchen servieren.

Beilage: Chapati (indisches Fladenbrot)

# Waldbeerkuchen

Portionen:	16
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	25 Minuten ohne Backzeit
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	201 kcal / 842 kJ

## ✓ Zutaten

- 600 g gemischte TK-Beeren (z. B. Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren)
- 150 g Butter
- 100 g Zucker
- 2 P. Vanillinzucker
- 3 Eier
- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 3 EL süße Sahne
- abgeriebene Schale von 1 Orange, unbehandelt
- 1 EL Himbeergeist
  
- Fett für die Form
  
- Puderzucker

## Arbeitsschritte

Beeren auftauen lassen.

Weiche Butter, Zucker, Vanillinzucker und Eier schaumig rühren. Mehl und Backpulver mischen, mit Sahne, Orangenschale und Himbeergeist unterrühren.

Teig in eine gefettete Springform (Ø 24 cm) füllen. Zwei Drittel der Beeren auf dem Teig verteilen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 175°C / U: 155 °C / G: Stufe 2 / 45 bis 50 Minuten. 10 Minuten vor Ende der Garzeit restliche Beeren daraufgeben und fertig backen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

# Bunter Feldsalat

Portionen:	4
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	279 kcal / 1.165 kJ

## ✓ Zutaten

- 100 g Feldsalat
- je 1 gelbe und rote Paprikaschote
- 200 g Möhren
- 100 g Fenchel

### Marinade:

- 4 EL Weißweinessig
  - 4 TL Birnendicksaft
  - Salz
  - Pfeffer
  - 6 EL Öl
- 
- ½ Bd. Petersilie
  - 40 g Sonnenblumenkerne
  - 100 g Getreidesprossen

## Arbeitsschritte

Feldsalat putzen, Paprikaschoten in Streifen schneiden. Möhren längs halbieren und in Scheiben schneiden. Fenchel in dünne Streifen schneiden.

Für die Marinade alle Zutaten verrühren.

Petersilie hacken und mit den Sonnenblumenkernen unter die Marinade rühren. Salatzutaten auf einer Platte anrichten, mit Getreidesprossen bestreuen und mit der Marinade beträufeln.

# Ei-Vinaigrette

Portionen:	4
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	107 kcal / 446 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 Grundrezept Vinaigrette (siehe Rezept Nr. 2)
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 1 TL Schnittlauchröllchen
  
- 1 hart gekochtes Ei, fein gewürfelt

## Arbeitsschritte

- Vinaigrette mit den Zutaten verrühren.
- Ei vorsichtig unterrühren.

## Tipp!

Die Vinaigrette kann ohne Petersilie und Schnittlauch am Vortag zubereitet werden (zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren). Petersilie und Schnittlauch kurz vor dem Anrichten zugeben.

Falls frische Kräuter an heißen Sommertagen doch mal ihre Blätter hängen lassen, können Sie sie durch ein kaltes Wasserbad wiederbeleben: Wasser mit ein paar Eiswürfeln in eine Schüssel füllen und die Kräuter 10 Minuten hineinlegen. Anschließend die Kräuter vorsichtig trocken tupfen und gleich verwenden.

# Oster-Savarin

Portionen:	12
Zubereitung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	90 Minuten ohne Back- und Abkühlzeit
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	483 kcal / 2.021 kJ

## ✓ Zutaten

- 350 g Mehl
- 30 g Hefe
- 1 TL Zucker
- ⅓ l lauwarme Milch
  
- 4 Eier
- 40 g Zucker
- 1 P. Vanillinzucker
- ½ TL Salz
- 150 g Butter, geschmolzen
  
- 300 bis 400 ml Eierlikör
  
- 250 g süße Sahne
- 1 P. Vanillinzucker
  
- 50 g Pistazien, gehackt
- 12 kleine Schokoladen-Osterhasen

## Arbeitsschritte

Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe hineinbröseln, Zucker darübergerben und mit Milch und etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Im Backofen 10 Minuten bei 50 °C und 20 Minuten bei 0 oder zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Eier, Zucker, Vanillinzucker, Salz und Butter schaumig rühren. Masse mit Vorteig und Mehl in der Schüssel zu einem weichen Hefe-Rührteig verarbeiten.

Eine Ringform (Ø 26 cm) einfetten und mit Mehl ausstäuben. Teig in die Form füllen und weitere 30 Minuten gehen lassen.

Form in den vorgeheizten Backofen setzen: Unten / E: 190 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 / 35 bis 40 Minuten.

Hefering vorsichtig aus der Form auf ein Tortengitter stürzen und abkühlen lassen.

2 Stunden vor dem Verzehr Hefering auf eine Tortenplatte setzen. Eierlikör erwärmen und den Hefering damit beträufeln.

Kurz vor dem Verzehr Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen. Sahne mit einem Spritzbeutel rings um den Savarin tupfen, mit Pistazien bestreuen und mit Osterhasen garnieren.

# Rhabarbersaft

Portionen:	4
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	2.690 kcal / 11.255 kJ

## ✓ Zutaten

- 2 kg roter Rhabarber
- ½ l Wasser
  
- 500 bis 700 g Zucker

## Arbeitsschritte

Ungeschälten Rhabarber in kleine Stücke schneiden, mit Wasser ankochen und 7 bis 10 Minuten fortkochen. Rhabarber durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Haarsieb abgießen und den Saft in einem Kochtopf auffangen.

Saft mit Zucker nach Geschmack süßen, ankochen und 5 Minuten fortkochen. Heiß in vorbereitete kleine Flaschen füllen und sofort mit einer Gummikappe verschließen.

Außer als Trinksaft bietet der Rhabarbersaft verschiedene Verwendungsmöglichkeiten: Er kann zu Gelee im Verhältnis 1:1 mit Gelierzucker – auch als Mischung z. B. mit Erdbeersaft – verarbeitet werden. In diesem Fall wird er vorher nicht gesüßt. Im Verhältnis 1:3 mit Prosecco oder Sekt aufgefüllt ist er ein origineller Aperitif.

# Knusperfisch mit Weißwein-Kräuter-Soße

Portionen:	4
Zubereitung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	385 kcal / 1.610 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 Zitrone, unbehandelt
- 600 g TK-Seelachsfilet
- Salz
- Pfeffer
  
- 1 Ciabatta-Brötchen
- 2 Knoblauchzehen
  
- 1 Möhre
- 2 Frühlingszwiebeln
  
- 20 g Butterschmalz
  
- 200 ml Wasser
- 1 P. Kräutersoße (Fertigprodukt)
  
- 75 g süße Sahne
- 2 EL Weißwein, trocken

## Arbeitsschritte

Von der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Fisch antauen, in eine gefettete Auflaufform geben, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Ciabatta-Brötchen zu feinen Bröseln pürieren. Knoblauchzehen auspressen. Ciabatta-Brösel mit Zitronenschale, dem restlichen Zitronensaft und Knoblauch mischen. Auf dem Fisch verteilen.

Form in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 25 bis 30 Minuten.

Möhre fein raspeln, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Wasser zugießen und erwärmen, Kräutersoße einrühren, ankochen und 3 Minuten fortkochen, dabei gelegentlich umrühren.

Soße von der Kochstelle nehmen, Sahne unterrühren und erhitzen. Mit Weißwein abschmecken.

Den Knusperfisch mit der Weißwein-Kräuter-Soße anrichten und servieren.

Beilagen: Wildreis und Blattsalat

# Zucchini-Lachs-Röllchen

Portionen:	2
Zubereitung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	231 kcal / 964 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
  
- 100 g Frischkäse
  
- 50 g Räucherlachs
- Pfeffer
- Salz

## Arbeitsschritte

Zucchini längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Olivenöl erhitzen und die Zucchinischeiben ca. 1 Minute je Seite braten. Scheiben herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, würzen und abkühlen lassen.

Frischkäse cremig rühren.

Räucherlachs in sehr kleine Würfel schneiden, mit dem Frischkäse verrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken und auf die Zucchinischeiben streichen. Die Scheiben aufrollen und mit Holzspießen feststecken.

## Tipp!

*Für dieses Rezept eignet sich auch der vorgeschchnittene, abgepackte Räucherlachs aus der Kühltheke. Dabei sollten Sie ein besonderes Augenmerk auf die Muskelstränge des Fisches haben: Sie sollten gut erkennbar sein. Liegen zwischen den dunklen Streifen helle Abschnitte dazwischen, ist der Lachs aller Wahrscheinlichkeit nach zu schnell gemästet worden.*

# Grüne-Spargel-Rahmsuppe

Portionen:	4
Zubereitung:	zeitaufwändig
Zubereitungszeit:	50 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	413 kcal / 1.727 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
  
- 20 g Butterschmalz
- 150 g frischer Blattspinat
  
- ¼ l Wasser
  
- 500 g grüner Spargel
  
- ½ l Wasser
- Salz
  
- 30 g Butterschmalz
- 40 g Mehl
- 100 ml Weißwein
- 150 g süße Sahne
- 4 TL Geflügelpaste
  
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
  
- 100 ml süße Sahne
  
- 2 EL Pinienkerne

## Arbeitsschritte

Zwiebel und Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden.

Butterschmalz erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, Spinat zugeben und kurz dünsten, bis er zusammenfällt.

Wasser zufügen und Spinat pürieren.

Spargel im unteren Drittel schälen und in Stücke schneiden.

Wasser mit Salz ankochen, Spargel zufügen, ankochen und ca. 3 Minuten fortkochen. Abgießen und den Spargelsud auffangen.

Butterschmalz erhitzen, Mehl zufügen, andünsten, Wein unter Rühren dazugießen, Spargelsud, Sahne und Geflügelpaste zufügen, Spargelstücke (ohne Köpfe) dazugeben, ankochen und 10 Minuten fortkochen.

Suppe pürieren, Spinatpüree und Spargelköpfe zufügen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Sahne halbsteif schlagen.

Pinienkerne ohne Fett goldgelb rösten.

Suppe in Suppentassen anrichten, jeweils einen Esslöffel Sahne einrühren und mit Pinienkernen garnieren.

# Grundrezept Klassischer Strudelteig

Portionen:	20 Stücke
Zubereitung:	zeitaufwändig
Zubereitungszeit:	50 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	59 kcal / 247 kJ

## ✓ Zutaten

- 200 g Mehl
- 1 Msp. Salz
- 5 EL lauwarmes Wasser
- 3 bis 4 EL Öl
  
- 2 EL Mehl
- 1 EL Butter, zerlassen

## Arbeitsschritte

Aus den angegebenen Zutaten einen glatten Knetteig bereiten.

Einen Kochtopf kurz trocken erhitzen. Den Teig auf Butterbrotpapier in den heißen Kochtopf legen und mit dem Topfdeckel verschließen. Teig darin 30 Minuten ruhen lassen.

Ein großes, weißes Tuch mit Mehl bestäuben. Den Strudelteig auf dem Tuch leicht ausrollen und dünn mit der Butter bestreichen. Teig mit den Händen zu einem Rechteck von ca. 50 x 70 cm ausziehen. Der Teig muss durchsichtig sein. Er kann mit verschiedenen Füllungen süß oder pikant zubereitet werden.

# Wiener Apfelstrudel

Portionen:	20 Stücke
Zubereitung:	zeitaufwändig
Zubereitungszeit:	50 Minuten ohne Backzeit
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	183 kcal / 765 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 Grundrezept Klassischer Strudelteig (siehe Rezept Nr. 21)

### Füllung:

- 1,5 kg Äpfel (z. B. Cox Orange)
- 100 g Zucker
- 1 P. Vanillinzucker
- 1 Fläschchen Rumaroma
- 4 Tropfen Zitronenaroma
- 50 g Rosinen
- 50 g Mandeln, gehackt
- 60 g Butter, zerlassen
- 50 g Paniermehl
- 40 g Puderzucker

## Arbeitsschritte

Für die Füllung Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in feine Scheiben schneiden und mit Zucker, Vanillinzucker, Rumaroma, Zitronenaroma, Rosinen und Mandeln vermischen.

Den ausgezogenen Strudelteig mit einem Drittel der Butter bestreichen und mit dem Paniermehl von der langen Seite ausgehend zwei Drittel des Teiges bestreuen. Dabei an den kurzen Seiten ca. 3 cm Teig frei lassen.

Die Apfelmischung auf dem Paniermehl verteilen und die 3 cm frei gebliebenen Teigränder auf die Füllung schlagen. Teig mithilfe des Tuchs von der langen Seite her mit der Füllung beginnend aufrollen. Strudel an den Enden zusammendrücken und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit etwas Butter bestreichen. Backblech in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 45 bis 55 Minuten. Strudel während des Backens mehrmals mit Butter bestreichen.

Den gebackenen Strudel noch warm mit Puderzucker bestäuben.

Der Apfelstrudel kann warm oder kalt mit Schlagsahne serviert werden.

# Lachs-Lasagne

Portionen:	4
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten ohne Auftau- und Backzeit
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	1.268 kcal / 5.306 kJ

## ✓ Zutaten

- 2 P. TK-Lachsfilet (je 500 g)
- Saft von ½ Zitrone
- Salz
  
- 300 g TK-Brokkoli
  
- 1 Zwiebel
- 30 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
  
- 2 P. Zitronen-Buttersoße
- 2 EL Weißwein
- 1 EL Zitronensaft
- Safran
  
- 300 g grüne Lasagne-Nudeln
- 100 g Emmentaler, gerieben

## Arbeitsschritte

Lachs auftauen, säuern, salzen und in Stücke schneiden.

Brokkoli auftauen und klein schneiden.

Zwiebel in Würfel schneiden. Butter erhitzen und Zwiebel andünsten. Brokkoli zugeben und 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Soße nach Anweisung zubereiten. Wein, Zitronensaft und Safran unterrühren.

Abwechselnd Nudeln, Brokkoli, Fisch und Soße in eine Auflaufform schichten. Mit Soße abschließen und mit Emmentaler bestreuen. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 35 bis 40 Minuten.

# Rinderfilet mit Orangen-Curry-Soße

Portionen:	4
Zubereitung:	schnell
Zubereitungszeit:	35 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	472 kcal / 1.976 kJ

## ✓ Zutaten

- 2 Orangen
- 600 g Rinderfilet
- Soße:
- 30 g Butter
- 20 g Mehl
- 1 bis 2 TL Curry, scharf
- 250 ml Geflügelfond
- 125 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 2 EL Crème fraîche
- Salz
- Zucker
- 20 g Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- frisch gemahlen

## Arbeitsschritte

Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Orangen in Scheiben schneiden. Rinderfilet in schmale Streifen schneiden.

Für die Soße: Butter auslassen, Mehl und Curry darin kurz andünsten. Mit Fond und Orangensaft ablöschen und unter Rühren aufkochen, 5 Minuten fortkochen. Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Soße warm stellen.

Butterschmalz erhitzen, Fleisch in zwei Portionen nacheinander 3 bis 4 Minuten braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rinderfilet mit Orangenscheiben und der Soße auf Tellern anrichten.

Beilagen: Reis mit Rosinen und Mandeln

# Sauerrahmcreme mit Erdbeeren

Portionen:	4
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten ohne Kühlzeiten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	547 kcal / 2.288 kJ

## ✓ Zutaten

- Je 4 Blatt rote und weiße Gelatine
- 375 g Erdbeeren
- 60 g Zucker
- 2 EL Himbeergeist
- 4 Eigelb
- 80 g Zucker
- 1 P. Vanillinzucker
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 300 g saure Sahne
- 200 g süße Sahne

## Arbeitsschritte

Gelatine getrennt nach Anweisung einweichen.

Einige Erdbeeren zum Garnieren beiseitelegen.

Restliche Erdbeeren mit Zucker und Himbeergeist pürieren.

Aufgelöste rote Gelatine unterrühren.

Eigelb mit Zucker und Vanillinzucker schaumig schlagen. Zitrone abreiben und auspressen. Zitronensaft und -schale mit saurer Sahne und der Eigelbmasse verrühren. Aufgelöste weiße Gelatine unterrühren.

Beide Cremes 20 Minuten kühl stellen, bis sie halbsteif sind.

Sahne steif schlagen und unter die Sauerrahmcreme heben. Abwechselnd mit Erdbeerpüree in Glasschalen füllen. Mit einer Gabel durchziehen und so marmorieren.

Nochmals eine Stunde kühl stellen.

# Eier in würziger Soße

Portionen:	4
Zubereitung:	zeitaufwändig
Zubereitungszeit:	60 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	275 kcal / 1.149 kJ

## ✓ Zutaten

- 3 Zwiebeln
- 4 EL Sesamöl
- 4 TL Knoblauch, gehackt
- 2 EL Ingwer, gehackt
- 1 Zimtstange
- 6 schwarze Kardamomkapseln
- 4 Tomaten
- 2 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Kurkuma
- Salz
- je ½ TL roter und schwarzer Pfeffer, gemahlen
- ½ l kochendes Wasser
- Salz
- 8 hart gekochte Eier
- 3 EL Koriander, gehackt

## Arbeitsschritte

Zwiebeln fein hacken.

Öl erhitzen und Zwiebeln unter ständigem Rühren mit Knoblauch und Ingwer braten. Zimtstange und Kardamom zugeben. So lange braten, bis die Kardamomkapseln platzen. Schalen herausnehmen.

Tomaten überbrühen, abziehen und pürieren.

Mit Koriander, Kurkuma, Salz und Pfeffer zu der Soße geben und ca. 10 Minuten einkochen lassen.

Wasser mit Salz zugießen, ankochen und 10 Minuten fortkochen. 20 Minuten stehen lassen.

Eier pellen, der Länge nach halbieren und in der Soße erwärmen.

Mit Koriander bestreut servieren.

Beilage: Chapati (indisches Fladenbrot)

# Fruchtiger Geflügelsalat

Portionen:	4
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	561 kcal / 2.346 kJ

## ✓ Zutaten

- 500 g gegarte Hähnchenbrust
- 200 g kleine Erdbeeren
- 1 Orange
- 2 Stangen Staudensellerie
- 70 g Walnusskerne
  
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
  
- 125 g Mayonnaise
- 125 g Naturjoghurt
- 2 EL Estragon, frisch gehackt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

## Arbeitsschritte

Hähnchenfleisch in kleine Würfel schneiden. Erdbeeren halbieren. Orangen schälen – die weiße Haut muss entfernt sein – und Filets zwischen den Trennhäuten heraus-schneiden, dabei den Saft auffangen. Sellerie in Scheiben schneiden. Alles vorsichtig mischen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mayonnaise, Joghurt und Estragon verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Soße mit den Salatzutaten mischen und servieren.

## Tipp!

*Frischen Estragon gibt man am besten kurz vor Ende der Garzeiten hinzu, denn so kann er sein typisches Aroma besonders gut entfalten.*

*Estragon hat ein unverwechselbares, starkes Aroma und sollte deshalb vorsichtig dosiert und kombiniert werden.*

# Cappuccino-Mascarpone-Creme

Portionen:	2
Zubereitung:	schnell
Zubereitungszeit:	15 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	647 kcal / 2.705 kJ

## ✓ Zutaten

- 125 g süße Sahne
- 125 g Mascarpone
- 75 g Sahnejoghurt
- 25 g Zucker
- 1 EL Cappuccinopulver
  
- Kakao
- Amarettini (italienisches Makronengebäck)

## Arbeitsschritte

Sahne steif schlagen.

Mascarpone mit Joghurt, Zucker und Cappuccinopulver verrühren. Sahne unterheben und kühl stellen.

Vor dem Servieren mit Kakao bestäuben und mit Amarettini garnieren.

## Tipp!

*Der italienische Mascarpone ist ein Frischkäse, der aus Sahne hergestellt wird. Er ist in verschiedenen Packungsgrößen erhältlich. Mascarpone enthält 80 % Fett und ist daher äußerst streichart. Bewahren Sie Mascarpone immer mit geschlossenem Deckel im Kühlschrank auf, da er schnell die Aromen der anderen Lebensmittel annimmt.*

# Stracciatella-Creme mit Kirschen

Portionen:	4 bis 6
Zubereitung:	zeitaufwändig
Zubereitungszeit:	45 Minuten ohne Kühlzeit
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	688 kcal / 2.879 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 Glas Sauerkirschen (Abtropfgewicht 350 g)
- 3 bis 4 TL Speisestärke
- 2 TL Honig

- 4 cl Mandellikör

### Creme:

- 250 g Mascarpone
- 250 g Magerquark
- 100 g Puderzucker
- 4 Blatt weiße Gelatine
- 200 g süße Sahne
- 50 g Blockschokolade

### Garnitur:

- Puderzucker und Minzeblättchen

## Arbeitsschritte

Kirschen abtropfen lassen und den Saft auffangen.

Etwas Saft mit der Speisestärke anrühren. Den restlichen Saft mit Honig ankochen, angerührte Speisestärke einrühren und in der Nachwärme fertig garen.

Kirschen und Mandellikör unterrühren, abkühlen lassen und kühl stellen.

Creme: Mascarpone, Magerquark und Puderzucker verrühren.

Gelatine nach Anweisung auflösen und unter die Masse rühren.

Sahne steif schlagen und Blockschokolade hacken oder raspeln. Beides unter die Masse heben und kühl stellen.

Marinierte Kirschen auf Tellern verteilen. Aus der Creme mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen, auf die Kirschen setzen und mit Puderzucker und Minzeblättchen garnieren.

# Kalbsfilet mit Estragonsoße

Portionen:	4
Zubereitung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	50 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	477 kcal / 1.996 kJ

## ✓ Zutaten

- 800 g Kalbsfilet
- 2 EL Zitronensaft
- Pfeffer
  
- 30 g Butterschmalz
- Salz
  
- 1 Bd. Estragon
- 250 g süße Sahne
  
- Salz
- Pfeffer
  
- ½ Zitrone, unbehandelt

## Arbeitsschritte

Filet mit Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer einreiben.

Butterschmalz erhitzen und das Filet von allen Seiten darin anbraten. Filet mit Salz bestreuen und weitere 30 Minuten im geschlossenen Bräter braten.

Filet aus dem Bratenfond nehmen, in Alufolie wickeln und warm stellen.

Von dem Estragon 1 ½ TL Blättchen abstreifen. Restliche Estragonstängel beiseitelegen. Estragonblättchen und Sahne zum Bratenfond geben und aufkochen.

Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zitrone in hauchdünne Scheiben schneiden. Filet ebenfalls in Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Mit den Zitronenscheiben und Estragonstängeln garniert servieren. Soße getrennt dazu reichen.

Beilage: Safrannudeln

# Zitronen-Törtchen

Portionen:	12 Stück
Zubereitung:	schnell
Zubereitungszeit:	20 Minuten ohne Back- und Abkühlzeit
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	350 kcal / 1.463 kJ

## ✓ Zutaten

- 2 Eier
- 150 g Zucker
- 150 g Butter
- abgeriebene Schale von 2 Zitronen, unbehandelt
- 5 EL Zitronensaft
- 225 g Mehl
- 25 g Speisestärke
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Natron
  
- Fett für die Förmchen
  
- ca. 200 g Lemoncurd (englische Zitronencreme) oder Zitronengelee
  
- 125 g Puderzucker
- 2 EL Zitronensaft

## Arbeitsschritte

Eier trennen. Eigelb mit Zucker und weicher Butter schaumig rühren. Zitronenschale und -saft dazugeben. Mehl, Speisestärke, Backpulver und Natron mischen und unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Teig in kleine, gefettete Backförmchen (Ø 7 cm) füllen. Förmchen in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 200 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 20 bis 25 Minuten.

Törtchen etwas abkühlen lassen und aus den Förmchen stürzen. Ganz abkühlen lassen.

Törtchen quer halbieren und mit Lemoncurd oder Zitronengelee füllen.

Puderzucker sieben, mit Zitronensaft verrühren und die Törtchen damit bestreichen.

# Erdbeeren mit Brie

Portionen:	4
Zubereitung:	schnell
Zubereitungszeit:	15 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	298 kcal / 1.248 kJ

## ✓ Zutaten

- 300 g Erdbeeren
- 300 g Brie
- 4 EL Portwein
- schwarzer Pfeffer, geschrotet

## Arbeitsschritte

Erdbeeren je nach Größe halbieren. Brie in kleine Würfel schneiden und unter die Erdbeeren heben. Auf einem Teller anrichten. Mit Portwein beträufeln und mit Pfeffer bestreuen.

## Tipp!

Waschen Sie Erdbeeren nicht im Wasserbad, denn ihr Fleisch weicht schnell auf, wird wässrig und verliert an Geschmack. Besser ist es, die Erdbeeren vor dem Putzen mit einem nicht zu starken Wasserstrahl abzuspülen und danach gut abtropfen zu lassen.

# Feines Zuckerschoten-Schaumsüppchen

Portionen:	4
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	25 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	258 kcal / 1.077 kJ

## ✓ Zutaten

- 300 g TK-Zuckerschoten
- ¾ l Gemüsebrühe
- 200 g süße Sahne
- 1 bis 2 EL Sherry „Medium“
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
  
- 4 TL Crème fraîche

## Arbeitsschritte

Von den Zuckerschoten 8 Stück beiseitelegen und auftauen lassen.

Brühe ankochen, die übrigen Zuckerschoten hineingeben und 7 Minuten fort-kochen.

Zuckerschoten in der Brühe pürieren und durch ein Sieb streichen. Sahne dazugeben und die Suppe schaumig schlagen. Mit Sherry, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Suppe in Tassen füllen, jede Tasse mit einem Teelöffel Crème fraîche und zwei Zuckerschoten garnieren.

Beilage: geröstete Butterscheiben

# Tarte mit Sektzwiebeln

Portionen:	20 Stücke
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	45 Minuten ohne Backzeit
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	261 kcal / 1.091 kJ

## ✓ Zutaten

- 400 g kleine, runde Schalotten oder Perlzwiebeln
- Salz
- 400 ml Sekt
- 1 EL Zucker
- 2 Stängel Thymian
- Salz
- 900 g TK-Blätterteig, aufgetaut
- 5 Eier
- 200 g Schmand
- 2 EL Mehl
- 80 g Parmesan, gerieben
- ½ EL Backpulver
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Kirschtomaten
- Thymianblättchen

## Arbeitsschritte

Schalotten in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abschrecken, Strünke abschneiden und Zwiebeln aus der Schale drücken.

Sekt mit Zucker und Thymian aufkochen, Zwiebeln zugeben und offen fortkochen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Thymian entfernen. Zwiebeln mit Salz würzen.

Blätterteigplatten aufeinanderlegen und auf bemehlter Fläche zu Backblechgröße ausrollen. Backblech mit dem Teig belegen, Ränder etwas hochziehen.

Eier mit Schmand, Mehl, Parmesan und Backpulver glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Guss auf dem Teig verteilen. Mit Kirschtomaten und Zwiebeln belegen. Backblech in den vorgeheizten Backofen setzen: Unten / E: 220 °C / U: 190 °C / G: Stufe 4 / 25 bis 30 Minuten.

Mit Thymianblättchen garnieren.

# Zucchini-Paprika-Aprikosen-Chutney

Portionen:	2 bis 3 Gläser, je 250 ml
Zubereitung:	schnell
Zubereitungszeit:	35 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	746 kcal / 3.119 kJ

## ✓ Zutaten

- 300 g Zucchini mit Schale
- 200 g rote Paprikaschote
- 200 g Aprikosen (Obst/Gemüse vorbereitet gewogen)
- 200 ml Obstessig
  
- 75 ml Orangensaft
- 3 Wacholderbeeren
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- 75 g Rosinen
- 250 g Gelierzucker 2:1

## Arbeitsschritte

Gemüse und Obst in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten unter Rühren ankochen und 10 Minuten fortkochen, ab und zu durchrühren. Wacholderbeeren entfernen. Chutney randvoll in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen, diese verschließen, umdrehen und 5 Minuten auf dem Deckel stehen lassen.

## Tipp!

Die Zucchini gehört zu den Kürbisgewächsen. „Zucchini“ ist die Verkleinerungsform von „Zucca“ und heißt übersetzt: kleiner Kürbis.

Lagern Sie Zucchini nicht mit weiterem Obst oder Gemüse, denn durch das abgesonderte Äthylen von Äpfeln, Tomaten und auch manchen anderen Früchten können die Zucchini früher verderben.

# Blätterteigstrudel mit Mohnfüllung

Portionen:	20 Stücke
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	15 Minuten ohne Auftau- und Backzeit
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	235 kcal / 984 kJ

## ✓ Zutaten

- 500 g TK-Blätterteig
- 1 Eiweiß
- Füllung:
- 500 g backfertige Mohnmasse
- 100 g eingelegte Rumrosinen
- 50 g Mandeln, gehackt
- 1 Eigelb
- 2 EL Kondensmilch

## Arbeitsschritte

Blätterteig nach Anweisung auftauen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 50 x 40 cm ausrollen.

Teigränder mit Eiweiß bestreichen.

Für die Füllung Teig von der längeren Seite ausgehend zu zwei Dritteln mit der Mohnmasse bestreichen. Dabei an den kürzeren Seiten 2 cm Teig frei lassen. Rosinen und Mandeln auf der Mohnmasse verteilen. Die 2 cm frei gebliebenen Teigränder auf die Füllung schlagen. Teig von der längeren Seite her mit der Füllung beginnend aufrollen. Strudel an den Enden zusammendrücken und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Eigelb mit Kondensmilch verquirlen und den Strudel damit bestreichen. Strudel an der Oberseite im Abstand von je ca. 3 cm mit einem scharfen Messer ca. 6 cm lang einschneiden. Backblech in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 210 °C / U: 185 °C / G: Stufe 4 / 25 bis 30 Minuten.

# Tomatenkaltschale

Portionen:	4
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	25 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	197 kcal / 825 kJ

## ✓ Zutaten

- 8 Tomaten
- 2 Orangen
- 2 Stängel Basilikum
  
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
  
- 8 Scheiben Bündner Fleisch

## Arbeitsschritte

Tomaten grob zerkleinern, Orangen schälen – die weiße Haut muss entfernt sein – und Filets zwischen den Trennwänden heraus-schneiden, dabei den Saft auffangen. Vom Basilikum einige Blätter beiseitelegen.

Knoblauch mit Tomaten, Orangen, restlichem Basilikum, Öl, Essig, Salz und Pfeffer fein pürieren. Durch ein Sieb streichen und würzen.

Bündner Fleisch in Streifen schneiden und mit Basilikumblättern auf der Kaltschale anrichten.

Beilage: Butters toast

# Paprikamuffins

Portionen:	12 Stück
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten ohne Backzeit
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	106 kcal / 442 kJ

## ✓ Zutaten

- je ½ grüne und rote Paprikaschote
- ½ Chilischote
- 1 kleine Zwiebel
  
- 2 EL Öl
  
- 150 g Magerquark
- 3 EL Milch
- 3 EL Öl
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- ½ TL Zucker
- 1 P. Backpulver
- 200 g Mehl
  
- 12 Papierbackförmchen
  
- 1 Eigelb
- 1 EL Wasser
  
- 1 EL Sesam

## Arbeitsschritte

Paprika klein schneiden. Chilischote entkernen und klein schneiden. Zwiebel würfeln.

Öl erhitzen und Gemüse 4 Minuten dünsten, abtropfen und abkühlen lassen.

Quark abtropfen lassen und mit Öl, Milch, Ei, Salz, Zucker und mit Backpulver gemischtem Mehl verkneten. Paprikagemüse unterkneten und 12 Kugeln formen.

Muffinblech mit Papierbackförmchen auslegen und je 1 Kugel einfüllen.

Eigelb mit Wasser verrühren und Teigkugeln bestreichen.

Sesam darüberstreuen. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 20 bis 25 Minuten.

Empfehlung: Dazu schmeckt Knoblauchquark.

# Provenzalischer Endiviensalat

Portionen:	4
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	558 kcal / 2.333 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 Endiviensalat
- 150 g durchwachsener Speck
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Scheiben Toastbrot
- 50 g Walnüsse
  
- 1 EL Öl
  
- Marinade:
- 2 TL körniger Senf
- 2 EL Essig
- 3 EL Instant-Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 5 EL Öl

## Arbeitsschritte

Endiviensalat in mundgerechte Stücke zupfen. Speck in feine Würfel schneiden, Petersilie hacken, Knoblauch zerdrücken. Toastbrotsscheiben entrinden und in 1½ cm große Würfel schneiden. Walnüsse grob hacken.

Öl erhitzen, Speckwürfel unter Rühren darin auslassen. Walnüsse und Toastbrotwürfel dazugeben und goldbraun braten. Auf Küchenpapier abkühlen lassen.

Für die Marinade Senf mit Essig verrühren, mit Brühe, Salz und Pfeffer mischen, Öl und Petersilie unterrühren. Salat mit der Marinade mischen und portionsweise anrichten. Mit dem Gemisch aus Speck, Croûtons und Nüssen bestreuen und sofort servieren.

# Pfannengemüse mit Roastbeef

Portionen:	4
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten ohne Marinierzeit
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	416 kcal / 1.738 kJ

## ✓ Zutaten

- 400 g Roastbeef
- Beize:
  - 6 EL dunkle Sojasoße
  - 2 EL Sherry
  - 1 EL Zucker
  - 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
  - 1 EL Speisestärke
- 1 Stück Ingwer, haselnussgroß
- 4 EL Öl
- 600 g TK-Pfannengemüse „Chinesische Art“
- 2 EL Sherry
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- Sambal Oelek

## Arbeitsschritte

Roastbeef in 8 Scheiben und dann in schmale Streifen schneiden.

Alle Zutaten für die Beize miteinander verrühren. Roastbeef 30 Minuten darin marinieren.

Ingwer schälen und sehr fein hacken.

Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Ingwer kurz darin wenden. Pfannengemüse zufügen und unter Rühren in 6 bis 8 Minuten anbraten, bis es „al dente“ ist. Für die letzten 2 Minuten das Roastbeef dazugeben. Mit Sherry, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Sambal Oelek pikant abschmecken.

Beilage: Kräuterreis

# Zimt-Baileys-Eisstange

Portionen:	4
Zubereitung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	10 Minuten ohne Gefrierzeit
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	300 kcal / 1.256 kJ

## ✓ Zutaten

- 200 g süße Sahne
- 2 P. Bourbon-Vanille-Zucker
- 100 ml Baileys-Likör
- 1 TL Zimt
  
- 4 gleichmäßig lange Zimtstangen
  
- 8 EL Baileys-Likör
- 8 Stücke Borkenschokolade

## Arbeitsschritte

Sahne mit Bourbon-Vanille-Zucker steif schlagen. Likör und Zimt vorsichtig unterschlagen.

Masse auf vier kleine Becher verteilen und ca. eine Stunde anfrieren lassen.

In jeden Becher in die Mitte eine Zimtstange stecken und weitere drei bis vier Stunden gefrieren lassen.

Vor dem Servieren auf vier Glasschalen je zwei EL Likör verteilen. Becher kurz in heißes Wasser tauchen, Eis am Zimtstiel herausziehen und auf dem Likör anrichten. Mit Schokolade garnieren.

# Pfifferlinge mit Spätzle

Portionen:	4
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	45 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	331 kcal / 1.385 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 l Wasser
- Salz
- 250 g Spätzle
  
- 400 g Pfifferlinge
  
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
  
- 50 g Butter
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
  
- 150 g Blauschimmelkäse

## Arbeitsschritte

Wasser mit Salz ankochen, Spätzle nach Packungsanweisung garen und abtropfen lassen.

Pfifferlinge putzen, Frühlingszwiebeln schräg in Scheiben schneiden.

Butter erhitzen, Pfifferlinge 10 Minuten darin braten. Frühlingszwiebeln und Spätzle dazugeben und 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Käse in Scheiben schneiden und vor dem Servieren auf den Portionen verteilen.

Beilage: Endiviensalat.

## Tipp!

Sie können Pfifferlinge ganz einfach putzen, wenn Sie sie in eine Schüssel geben, mit Mehl bestäuben und sie anschließend kräftig schütteln. Danach in ein grobes Sieb geben und unter weiterem Schütteln abbrausen.

# Forellenmousse

Portionen:	4
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten ohne Kühlzeit
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	355 kcal / 1.483 kJ

## ✓ Zutaten

- 2 Blatt weiße Gelatine
- 4 geräucherte Forellenfilets (je ca. 100 g)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Bd. Dill
- Salz
- Pfeffer
- ½ l süße Sahne
- 4 Scheiben Graubrot
- 20 g Butter

## Arbeitsschritte

- Gelatine nach Anweisung einweichen.
- Forellenfilets zerdrücken und mit Zitronensaft pürieren.
- Dill hacken und zum Fisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aufgelöste Gelatine unterrühren.
- Sahne steif schlagen und unterheben. Eine Stunde kühl stellen.
- Brot rund ausstechen.
- Butter erhitzen und Brot darin braten.
- Forellenmousse mit 2 Esslöffeln abstechen und mit Brotaltern servieren.

# Kürbis-Birnen-Chutney

Portionen:	12 Gläser, je 250 ml
Zubereitung:	zeitaufwändig
Zubereitungszeit:	60 Minuten ohne Fortkochzeit
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	261 kcal / 1.091 kJ

## ✓ Zutaten

- 1,5 kg Kürbis
- 300 g Zwiebeln
- 1 kg reife Birnen (Obst/Gemüse vorbereitet gewogen)
- 2 bis 3 Stängel Salbei
- 2 Lorbeerblätter
- je 1 TL Koriander-Piment- und schwarze Pfefferkörner
- 1 Teefilterbeutel
- 25 g Salz
- 500 ml Weißweinessig
- 500 g Gelierzucker 2:1
- Salz
- Pfeffer

## Arbeitsschritte

Kürbisfruchtfleisch in grobe, Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Birnen in grobe Würfel schneiden. Salbeiblätter in Streifen schneiden. Lorbeer und Gewürzkörner in einem Teefilterbeutel binden. Alle vorbereiteten Zutaten mit Salz und 400 ml Essig ankochen und ca. 1 Stunde fortkochen, dabei gelegentlich umrühren. Eventuell nach der halben Garzeit etwas Wasser zufügen. Masse etwas abkühlen lassen. Gewürzbeutel entfernen.

Gelierzucker und restlichen Essig zufügen, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken, ankochen und 4 Minuten fortkochen. Chutney randvoll in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen, diese verschließen, umdrehen und 5 Minuten auf dem Deckel stehen lassen.

# Victoriabarsch auf Gemüse

Portionen:	4
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten ohne Marinierzeit
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	278 kcal / 1.162 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 Stange Porree
- 2 Möhren
- 1 Fenchelknolle
- 4 EL Sesamöl
- 3 EL Sojasoße
  
- 600 g Victoriabarsch
- Pfeffer
- 1 Limette, unbehandelt

## Arbeitsschritte

Porree und Möhren zuerst in fingerlange Stücke und dann längs in feine Streifen schneiden. Fenchel halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. Gemüse mit Sesamöl und Sojasoße übergießen, mischen und 60 Minuten marinieren.

Victoriabarsch in vier Stücke teilen, mit Pfeffer würzen, mit etwas Limettensaft beträufeln und auf jedes Fischstück eine Limettenscheibe legen. Fischstücke auf das Gemüse geben, ankochen und 10 bis 15 Minuten dünsten.

Beilage: Risotto

## Tipp!

*Der Victoriabarsch kommt, wie der Name schon sagt, aus dem fischreichen Victoriasee in Afrika. Mit seinem festen, aber zarten hellrosa Fleisch lässt er sich einfach zubereiten: Sie können ihn braten, kochen, dünsten, grillen oder einlegen.*

*Darüber hinaus ist er mit seinem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren einer der gesündesten Speisefische der Welt.*

# Suppe mit Nudeln und Pilzen

Portionen:	4
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 Minuten ohne Einweichzeit
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	176 kcal / 735 kJ

## ✓ Zutaten

- 300 ml Gemüsebrühe
- 15 g getrocknete Shiitakepilze
- 1 l Wasser
- Salz
- 125 g Eier-Fadennudeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 2,5 cm)
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 750 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Pilz-Ketchup
- 1 TL helle Sojasoße
- 125 g Mungobohnensprossen
- Korianderblätter

## Arbeitsschritte

Gemüsebrühe erhitzen und die Pilze darin ca. 1 Stunde einweichen. Abgießen und die Brühe aufbewahren. Stiele von den Pilzen entfernen und Pilzköpfe in Scheiben schneiden.

Wasser mit Salz ankochen, Nudeln zufügen und 3 Minuten garen. Abgießen, abtropfen lassen und beiseitestellen.

Knoblauchzehen auspressen, Ingwer fein hacken.

Wok erhitzen, Öl zufügen, erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Pilze unter Rühren 2 Minuten darin andünsten. Gemüsebrühe und restliche Pilzbrühe zufügen, aufkochen. Pilz-Ketchup und Sojasoße einrühren, Mungobohnensprossen zufügen, aufkochen und bissfest garen.

Nudeln in Suppenschalen verteilen, kochende Suppe darübergießen und mit Korianderblättern garniert servieren.

# Rotkohl „extrafein“

Portionen:	4
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	45 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	187 kcal / 782 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 kg Rotkohl
- 2 l Wasser
- Salz
- 2 EL Rotweinessig
  
- 40 g Butter
- 1 EL Akazienhonig
- 1 EL schwarzes Johannisbeergelee
- 2 EL schwarzer Johannisbeerlikör
- Salz
- 3 EL Rotweinessig
- Salz

## Arbeitsschritte

Rotkohl vierteln, den Strunk herausschneiden und den Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden.

Wasser mit Salz und Essig ankochen, Rotkohl hineingeben und 4 Minuten blanchieren. Rotkohl in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Butter schmelzen, Honig, Likör, Gelee, Salz und Essig verrühren. Rotkohl damit mischen, 10 Minuten dünsten und mit Salz abschmecken.

Schmeckt als Beilage zu Gans.

# Joghurt-Zimt-Creme

Portionen:	4
Zubereitung:	schnell
Zubereitungszeit:	10 Minuten ohne Kühlzeit
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	276 kcal / 1.156 kJ

## ✓ Zutaten

- 200 g süße Sahne
- 1 P. Sahnesteif
- 50 g Zucker
  
- 300 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 1 bis 2 TL Zimt
  
- Garnitur: Schokoladenraspel

## Arbeitsschritte

Sahne anschlagen, Sahnesteif mit Zucker mischen, zufügen und Sahne steif schlagen.

Joghurt und Zimt unterheben und 1 Stunde kühl stellen.

Vor dem Servieren mit Schokoladenraspeln verzieren.

Empfehlung: Dazu schmeckt Pflaumenkompott.

## Tipp!

*Zimt war in Europa eines der begehrtesten und kostbarsten Gewürze. Man nutzt es vor allem zum Verfeinern von Süßspeisen, wie Gebäck, Milchreis, Eierpfannkuchen, Waffeln, aber auch für Glühwein und Punsch. Zimt alleine schmeckt allerdings eher schal und bitter. Erst in Verbindung mit Zucker entfaltet er sein typisches Aroma.*

# Geschmorte Kaninchenkeulen

Portionen:	4
Zubereitung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	80 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	889 kcal / 3.717 kJ

## ✓ Zutaten

- 250 g geräucherter, durchwachsener Speck, fein gewürfelt
- 4 Kaninchenkeulen
- 2 EL Schalotten, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Kräuter der Provence
- 2 kleine Lorbeerblätter
- ¾ l Rotwein
- 500 g Champignons
- 100 g schwarze Oliven, entsteint
- Salz
- Pfeffer

## Arbeitsschritte

Speck auslassen und die Kaninchenkeulen von allen Seiten darin anbraten. Schalotten, Knoblauch, Kräuter der Provence und Lorbeerblätter zugeben und Rotwein angießen, Kaninchenkeulen 25 bis 35 Minuten schmoren.

Champignons in grobe Stücke schneiden und mit den Oliven dazugeben. Weitere 30 Minuten schmoren.

Lorbeerblätter entfernen, Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Terrine angerichtet servieren.

Beilage: Baguette

# Zitrusfruchtsalat mit Joghurtcreme

Portionen:	4
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	50 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	263 kcal / 1.100 kJ

## ✓ Zutaten

- 2 Orangen
- 2 rosa Grapefruits
  
- 1 Limette, unbehandelt
- 1 TL Honig
- 1 Bd. Minze
  
- 1 kleiner Granatapfel
  
- 400 g Sahnejoghurt
- 2 TL Honig
- Zimt

## Arbeitsschritte

Orangen und Grapefruits schälen – die weiße Haut muss entfernt sein – und Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen.

Limettenschale in sehr feine Streifen schneiden. Limette auspressen. Zwei Teelöffel Saft mit Honig und aufgefangenem Zitrusaft verrühren. Die Hälfte der Minzeblättchen in Streifen schneiden und unterrühren. Orangen- und Grapefruitfilets 20 Minuten darin marinieren. Dann mit Limettenstreifen auf Desserttellern anrichten.

Granatapfel aufbrechen, Kerne herauslösen und über das Obst streuen.

Joghurt mit Honig, Zimt und restlichem Limettensaft verrühren. Über das Obst gießen und mit restlicher Minze garnieren.

# Wirsing in Safransahne

Portionen:	4
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	343 kcal / 1.434 kJ

## ✓ Zutaten

- 750 g Wirsing
- 4 Schalotten
  
- 20 g Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- ½ l Wasser
  
- 200 g Crème fraîche
- 3 Eigelb
  
- 1 P. Safran
- Salz

## Arbeitsschritte

Wirsingstrunk herausschneiden und Wirsing in feine Streifen schneiden. Schalotten fein hacken.

Butterschmalz erhitzen und Schalotten darin andünsten. Wirsing dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und Wasser angießen. Wirsing 10 bis 15 Minuten dünsten.

Gemüsewasser abgießen. Crème fraîche mit Eigelb und Safran verrühren, unter das Gemüse rühren, 5 Minuten durchziehen lassen und mit Salz abschmecken.

Beilagen: pochierte Eier und Salzkartoffeln

# Chili-Fischfrikadellen

Portionen:	4
Zubereitung:	zeitaufwändig
Zubereitungszeit:	45 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	235 kcal / 984 kJ

## ✓ Zutaten

- 450 g Kabeljaufilet
- 2 rote Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen
- 10 Limettenblätter
- 1 Bd. Koriander
  
- 1 Ei
  
- 25 g Mehl
- 2 EL Fischsoße
  
- 100 g Prinzessbohnen
  
- Erdnussöl zum Braten
  
- Chilisoßen-Dip (Fertigprodukt)

## Arbeitsschritte

Kabeljaufilet in Würfel schneiden, Chilischote entkernen und klein schneiden. Knoblauchzehen auspressen. Limettenblätter und Koriander klein schneiden.

Die vorbereiteten Zutaten zusammen mit Ei, Mehl und Fischsoße pürieren.

Prinzessbohnen in feine Stücke schneiden und unter die breiige Masse rühren. Aus dem Gemisch kleine Frikadellen formen.

Wok erhitzen, Öl zufügen, erhitzen und Frikadellen auf beiden Seiten nacheinander braten, bis sie braun und knusprig sind.

Frikadellen heiß mit dem Chili-Dip servieren.

Empfehlung: Die Frikadellen können als Appetithäppchen oder Vorspeise gereicht werden.

# Kirschmuffins

Portionen:	12 Stück
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	25 Minuten ohne Backzeit
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	314 kcal / 1.316 kJ

## ✓ Zutaten

- 1 Glas Sauerkirschen  
(Abtropfgewicht ca. 350 g)
- 250 g Mehl
- 3 gestrichene TL Backpulver
- 100 g Kokosraspel
- 100 g Zucker
- 1 P. Vanillinzucker
- 2 Eier
- 175 ml Milch
- 75 ml Sonnenblumenöl
- 150 g Crème fraîche
  
- 3 EL Kakao
  
- 12 Papierbackförmchen

## Arbeitsschritte

Kirschen abtropfen lassen.

Aus den angegebenen Zutaten einen Rührteig bereiten.

Unter die Hälfte des Teiges Kakao rühren.  
Kirschen unter beide Teige heben.

Muffinblech mit Papierbackförmchen auslegen, abwechselnd hellen und dunklen Teig einfüllen. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 20 bis 25 Minuten.

# Orientalisches Schaumgebäck

Portionen:	ca. 30 Stück
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 Minuten ohne Backzeit
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	42 kcal / 174 kJ

## ✓ Zutaten

- 100 g Mandelstifte
- 30 g Pistazien, gehackt
  
- 2 Eiweiß
- 100 g Puderzucker
- 1 P. (ca. 6 g) Orangenfruchtextrakt
- 1 Msp. Cayennepfeffer

## Arbeitsschritte

Mandeln in der Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und erkalten lassen. Mit den Pistazien mischen.

Eiweiß sehr steif schlagen. Puderzucker sieben und nach und nach unter den Eischnee schlagen. Orangenfruchtextrakt und Cayennepfeffer mischen und kurz unter die Eiweißmasse schlagen.

Von der Masse mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Eiweißhäufchen mit dem Mandel-Pistazien-Gemisch bestreuen.

Backblech in den vorgeheizten Backofen setzen: Unten / E: 130 °C / U: 110 °C / 50 bis 60 Minuten / G: Stufe 1 / 25 Minuten / Stufe 0 / 20 Minuten / Stufe 1 / 25 Minuten.

# Nussknacker

Portionen:	ca. 70 Stück
Zubereitung:	zeitaufwändig
Zubereitungszeit:	70 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	98 kcal / 409 kJ

## ✓ Zutaten

- 400 g Haselnüsse, gehackt
- 200 g Haselnüsse, gemahlen
- 50 g Speisestärke
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale, unbehandelt
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
  
- 2 Eier
- 4 Eigelb
- 250 g Puderzucker
  
- 300 g Schokoladenglasur

## Arbeitsschritte

Nüsse, Speisestärke, Zitronenschale, Zimt und Salz miteinander vermischen.

Eier, Eigelb und Puderzucker im Kochtopf kalt verrühren und unter ständigem Rühren abschlagen, bis die Masse dicklich wird. Nussmischung unter die Eimasse rühren.

Von dem Teig mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen abstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

Backblech in den vorgeheizten Ofen setzen: Mitte / E: 160 °C / U: 140 °C / G: Stufe 2 / 15 bis 18 Minuten.

Schokoladenglasur schmelzen, Nussknacker mit einer Pralinengabel aufspießen und jeweils mit der unteren Seite in die Glasur tauchen. Auf einem Pralinenrost abtropfen lassen, bis die Schokoladenglasur fest geworden ist.

# Entenbrust mit Orangensoße

Portionen:	4
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	55 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	447 kcal / 1.868 kJ

## ✓ Zutaten

- 4 Orangen
- 1 EL Honig
  
- 2 Entenbrüste (je ca. 280 g)
- Salz
- Pfeffer
  
- 2 Orangen, unbehandelt
- 200 ml Geflügelbrühe
- 1 TL Orangenmarmelade
- 1 EL Sojasoße
  
- 1 EL Speisestärke

## Arbeitsschritte

Orangen auspressen und Saft mit Honig verrühren, bis der Honig sich aufgelöst hat.

Entenbrüste trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hautseite nach unten in den heißen Bräter legen und 5 Minuten braten, wenden und weitere 2 Minuten braten. Bräter in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 190 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 / 15 bis 20 Minuten. Regelmäßig mit Orangen-Honig-Saft bestreichen.

Orangenschale in sehr feine Streifen schneiden. Orangen schälen – die weiße Haut muss entfernt sein – und Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei den Saft auffangen.

Entenbrüste in Alufolie wickeln und warm stellen. Orangenstreifen zum Bratensaft geben. Orangensaft und Geflügelbrühe angießen und ankochen. Mit Marmelade und Sojasoße abschmecken. Mit angerührter Speisestärke binden. Orangenfilets hineingeben.

Fleisch schräg in Scheiben schneiden und mit Soße servieren.

Beilagen: Herzoginkartoffeln und Blattsalat

# Avocados mit Zwiebel-Vinaigrette

Portionen:	4
Zubereitung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	670 kcal / 2.801 kJ

## ✓ Zutaten

- 2 rote Zwiebeln
- 3 EL weißer Balsamico-Essig
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 EL Worcestersoße
- 5 EL Öl
- 2 Avocados (je ca. 350 g)
- Pfeffer
- 150 g Katenschinken in Scheiben
- 1 Baguette

## Arbeitsschritte

Zwiebeln in feine Würfel schneiden.

Essig, Salz, Pfeffer, Worcestersoße und Öl verrühren. Zwiebeln unterrühren.

Avocados längs halbieren, Kern entfernen und quer in Scheiben schneiden. Auf einer Platte anrichten und Vinaigrette darübergießen. Mit Pfeffer bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen.

Mit Schinken- und Baguettescheiben servieren.

## Tipp!

*Die Avocado besitzt einen Fettanteil von 23 % und enthält wertvolle Vitamine, wie Kalium und die Vitamine E und B. Mit ihrem cremig-grünen Fleisch stand sie schon bei den Azteken und Mayas auf dem Speiseplan. Avocados reifen nicht am Baum, deshalb müssen sie noch hart geerntet werden. Falls Sie harte Avocados schneller zum Reifen bringen wollen, wickeln Sie sie in Zeitungspapier und lassen sie ca. 2 bis 3 Tage bei normaler Raumtemperatur liegen.*

# Wintertraum

Portionen:	1
Zubereitung:	schnell
Zubereitungszeit:	5 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	194 kcal / 812 kJ

## ✓ Zutaten

- 30 ml Schlehenlikör
- 120 ml Rieslingsekt
  
- 4 TK-Brombeeren

## Arbeitsschritte

Likör und Sekt gut kühlen.

Brombeeren auftauen lassen und in ein Sektglas geben. Likör darübergießen und mit Sekt auffüllen.

Empfehlung: Für Kinder kann statt Likör blauer Traubensaft und statt Sekt Mineralwasser verwendet werden.

## Tipp!

*Winterzeit ist Erkältungszeit. Das Gurgeln von Tee aus Brombeerblättern soll bei Husten und Heiserkeit Linderung verschaffen.*

*Brombeeren enthalten Eisen und Magnesium und weisen einen besonders hohen Anteil des Provitamins A auf. Bereits im Mittelalter verließ man sich auf die heilende Wirkung der dunklen Früchte.*